

The Healing Journey

A Complete Guide to
Healing Yourself and Others

康复 是一场旅行

因为不能忽视疾病和死亡，所以要用心活下去

[英] 马修·曼宁 (Matthew Manning) 著
江月 译



CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

The Healing Journey

A Complete Guide to
Healing Yourself and Others

康复 是一场旅行

[英] 马修·曼宁 (Matthew Manning) ◎著
江月◎译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

康复是一场旅行 / (英) 曼宁 (Manning, M.) 著; 江月译.
—长沙: 湖南文艺出版社, 2011.11
ISBN 978-7-5404-5194-3

I. ①康… II. ①曼… ②江… III. ①康复—健康心理学—通俗读物
IV. ①R493-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第212839号

著作权合同登记号: 图字18-2011-346
上架建议: 心理学通俗读物

THE HEALING JOURNEY: A COMPLETE GUIDE TO HEALING YOURSELF AND OTHERS By
MATTHEW MANNING

Copyright: ©2001 By Matthew Manning

First published in Britain in 2001 by Piatkus Books

This edition arranged with Little, Brown Book Group Limited through Big Apple Tuttle-Mori
Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright: 2011 BEIJING BOOKY COMPANY LTD

All rights reserved.

康复是一场旅行

作者: [英] 马修·曼宁

译者: 江月

出版人: 刘清华

责任编辑: 丁丽丹 刘诗哲

监制: 伍志

策划编辑: 张丽

版权支持: 辛艳

封面设计: 大观工作室

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 16

版 次: 2011年11月第1版

印 次: 2011年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-5194-3

定 价: 28.00元

(若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-84409925)

声 明

身心疗法是《康复是一场旅行》所讲的内容,但它并不能取代正常的临床医学疗法。此书旨在对临床医学疗法进行支持和补充。如果你患有严重的疾病,或是慢性病,请你去找一位合格的临床医生,从他那里寻求治疗和帮助。如果你因直接或间接地错误运用或使用本书的信息而受到伤害,本书的作者和出版商不承担任何责任。



致 谢

在此,我要向约翰(John)和英格·弗雷德里克森(Inger Fredriksen)表示感谢,是他们为我提供了安静的写作场所,使我可以平心静气地整理《康复是一场旅行》的写作思路。我还要感谢帕特·克拉克(Pat Clarke)、简(Jane)、卡特里纳(Catriona)和麦克法兰(MacFarlane),在我进行研究和写作期间,他们为我提供了很多帮助。同时,我还要感谢德雷格·莫利(Dreg Morley)博士,是他在百忙中抽出时间帮我检查材料,确保了本书在医学上的可靠性,还有帕特里克·霍尔福德(Patrick Holford),她帮我调整了关于营养的那部分章节。

我最感谢的是我的妻子吉格,正是她与癌症的抗争使我想到要完成这本书。后来,她又不断地鼓励我,使我能在夜晚和周末写作,而她本人则成了一个“作家寡妇”!

最后,我要感谢帕特·梅太尼(Pat Mertheny),是他在我们最艰难的时候提醒我们,让我们相信“真理永远是真理”。

马修·曼宁



挑战疾病和身心困惑的 12 种观念

1. 疾病其实也是一种机会，一种使我们的人生得到升华的机会。
2. 对康复最有利的工具就是发自内心的关心。
3. 相对于受伤的身体，情感受伤的危害更严重。
4. 倾听灵魂中发自内心的欢笑是我们的身体和精神都乐于做的事情。
5. 要想改变结果，就要改变原因；要想改变不健康的身心，就要改变不健康的行为。
6. 既然你没能学会与压力作战，那么你的身心就必然处于危险之中。
7. 要记住，日常生活和工作中的压力与你的身心健康密切相关。
8. 要想身体状况得到改善，就要从改善精神状态入手；要想精神状态得到改善，就要从改善身体状况入手。
9. 饮食如同人体的建筑材料，一旦出问题，人的身体就会处于危险之中。
10. 绝大多数疾病都来源于对健康的无知，都是吃出来的。
11. 在大多数情况下，信心就代表着身心健康的程度。
12. 对于一个病人来说，死亡也是一种安慰，这种情况就如同白昼消失、黑夜到来一样。

这就是健康安慰的实质

被称为“态度康复”创始人的大师格里·詹伯尔斯基(Gerry Jampolski)曾说：“我们通常倾向于把我们想学习的东西教给别人。”正是基于此，本书诞生了。在本书中，我记叙了自己作为一名康复医疗者所学到的一切。同时，在研究并写作这本书的时候，我也学习到了更多的知识。我相信，通过编写此书，我能够更好地胜任目前的工作，能够给我的病人提供更好的建议。

自从1998年我的妻子吉格被医生诊断患上癌症后，写作本书就成了我的志愿。我们的许多朋友，我过去的一些病人，不断地给我们寄来有关癌症治疗方面的书籍甚至论文，并给我们提供了许多建议。很快，我就搜集了很多书籍和文件，并在办公室的后墙上建成了一座小图书馆。我已经在辅助治疗医学领域工作了二十多年，对于不同种类的治疗方法，我想我是相当熟悉的。

从仔细检查和挑选收集到的材料开始，我就发现，这些书的作者都是那些替代疗法的热心实践者。在书中，他们除了抱怨传统医学疗法外，还对患者提出严重警告，称传统疗法有严重的副作用，即使现在没有显现，在不久的将来也会显现。而且，我还发现，这些热心的作者虽然是出于好意在警告人们，但他们本身对癌症知识了解得很少。作为一个群体，他们批评传统医学，谴责医生这个行业，这种信念似乎从来不曾改变过。他们在许多书中宣传替代疗法，有些说法似是而非，甚至有时会误导人，而且他们宣扬的替代疗法也是没有经过正当试验和评估的，更没有在任何权威杂志上公开发表过。

我感觉到，那些来自医生和替代疗法的实践者们提供的信息好像将我们的

大脑填满了,而且他们所持的观点又完全不同,且彼此互不服气,谁也不愿意去了解对方。因此,在读书时,我发现,许多书中的观点竟然是互相排斥的。在书中,他们每个人都有自己的一套观念体系,而且各有各的想法,各持各的理论。面对这些互相矛盾的信息以及迥然不同的观点,如果像我这样有着多年经验的专业人士都搞不清楚,那些外行人又应该怎么办呢?

正如我们都曾经历过恐惧、矛盾和压力一样,那些被诊断出患了严重疾病或生命面临威胁的人也同样经历着这些。虽然本书是在吉格成功战胜癌症的激励下完成的,虽然我本人的大部分时间内所做的工作就是照顾癌症患者,但并不能说本书就是一本只关注癌症的书籍。在本书中,你还可以看到其他许多方面的资料,也是人们广泛关注的健康问题,如多发性硬化病、关节炎、心脏病、常见的感冒和身心安慰方面的问题。其实不管是什么样的问题,解决问题的原则都是一样的。免疫系统功能失调会导致许多疾病,而我们的免疫能力被我们的生活方式和生活态度削弱,会让我们更容易得病。

为了找到吉格得这种病的原因,我和她花了许多时间向医生请教这个问题,结果没有一个人能为我们提供答案。如今我相信,一种疾病的发生不可能是一个事件造成的。实际上,任何疾病的发生都要具备很多条件。所以,本书包含的主题很广泛,既有情感心理对健康的影响,生活压力对癌症发生所起的作用,也有营养和信念等原因。比如,假设你常用的食谱会造成你自身营养不良,而且你又生活在巨大的压力下;你缺乏自信,常常通过内心深处的对话贬低自己……那么,健康问题一定会发生在你的身上。

我查阅了临床医学疗法、精神病疗法、心理疗法、营养学以及其他同样可靠的科学性刊物,为的就是在传统疗法和补充疗法之间架起一座桥梁。当然,在此期间,我也吸收了我本人在为患者工作时积累的经验。

在研究和写作的过程中,我清楚地明白了一个问题,那就是,通常我们了解的内容就如同冰山的一角,实际上,书中的许多章节是可以独立成书的。我们过去之所以常听说某个报告被删除了,就是因为没人能重复这个报告。但是,事情并非如此。我注意到,那些争论激烈的发现,常常被多次重复报道,而且这些报道会出现在多种语言的刊物上。

之所以出现上面的问题,我觉得可能是由于医生倾向于阅读用本国语言编

写的刊物,而不了解国外的刊物。其中,有一个例子最能说明这个问题:火鸡尾是一种纯天然蘑菇提取物,然而,在英国的刊物中,几乎没有介绍这种纯天然蘑菇提取物的参考书。事实上,在英国几乎没有人知道火鸡尾。纯天然蘑菇提取物是世界上最畅销的抗癌药剂,在医学刊物上有400多篇关于这种纯天然蘑菇提取物的临床试验报告,而大部分报告都发表在远东地区的刊物上。因此,我一直力图从更广阔的角度去看问题。为此,我的查阅范围便由英国和美国的医学刊物扩展到了欧洲其他国家、俄罗斯和日本的医学刊物。

所以,无论你是为了寻找帮自己康复的方法,还是为了帮助你爱的人,在本书中,你都可以找到大量资料。这些资料或者是我的患者们尝试和试验过的,或者是世界临床研究的资料。本书中记录的大量实践和技巧,你也可以拿来使用,相信你会受益无穷。

如果你恰好生病了,想给自己找点儿事做,那么通过阅读本书,你会发现自己绝不是一个无助的、只能从别人那里得到帮助和治疗的患者。你会发现,在康复之路上,不管是患者、医生、临床医学家,还是家庭成员、朋友,都可以互相帮助——这才是健康安慰的实质。

马修·曼宁

目 录

Contents

吉格战胜癌症的经历

001 Chapter 1

- 002. “发生了最糟糕的事”
- 003. 遇到许多令人怀疑的方法
- 005. 艰难的决定过程
- 007. 吉格战胜癌症的治疗过程
- 008. 对吉格治愈癌症的思考
- 009. 如何与你的医生或治疗师交流

我的安慰之旅

011 Chapter 2

- 013. 这就是我的工作
- 015. 为他人服务是幸福的
- 017. 我的治疗策略
- 018. 关心的力量
- 019. 学会倾听

免疫系统：人体的国防军

021 Chapter 3

- 023. 免疫系统——关于健康的伟大发现
- 025. 大多数人对免疫系统还很无知
- 025. 体内的大军
- 026. 免疫系统是如何运行的
- 029. 如果免疫系统瘫痪，我们怎么抵抗疾病
- 030. 免疫性与神经系统：军队战斗力与指挥中枢的关系
- 032. 神经系统的结构就是人体防卫的结构
- 033. 情感和免疫的相互作用
- 035. 免疫系统推进器：人体军队的强心剂



治愈受伤的情感

037 / Chapter 4

- 038. 情感的力量
- 041. 处理情感的几种处方
- 043. 支持小组的益处
- 045. 表达情感的重要性
- 046. 促进生存的个性特征
- 047. 怎样对待愤怒
- 048. 记日志
- 050. 化消极为积极
- 052. 制定目标
- 055. 恶龙的传说

- 059. 欢笑的治疗力量
- 061. 露出快乐的笑容
- 062. 笑的作用
- 063. 笑声为我们带来的
- 063. 希望的治疗力量
- 065. 安慰剂的作用
- 066. 乐观的治疗力量

欢笑、希望和乐观治疗的好处

057 / Chapter 5

- 067. 信仰的力量
- 068. 乐观精神与健康
- 069. 成为乐观者的启示
- 072. 社会关系的治疗力量
- 073. 人们相互需要
- 075. 爱的治疗力量
- 076. 寻找爱
- 079. 宽恕的治疗力量
- 079. 原谅自己
- 083. 最好的建议

改变行为方式

085 Chapter 6

- 087. 铭 记
- 089. 伤害或治疗的信息
- 091. 电脑式大脑
- 091. 改变你的信息
- 092. 肯 定
- 094. 肯定断言的例子
- 094. 消极的标签
- 095. 内心疗法
- 096. 制定自己的治疗方案
- 098. 问更好的问题
- 099. 改变消极的思想
- 099. 挑战错误的信念
- 099. 重新做生活的主人
- 100. 继续你的生活……

压力与健康

101 Chapter 7

- 103. 良性压力和不良压力
- 104. 抗争或退却
- 105. 我们对压力的反应
- 108. 压力与癌症
- 109. 压力与其他疾病
- 111. 个性种类与压力
- 113. 压力是怎样影响男人和女人的
- 114. 成为“耐压”的人
- 114. 应对压力的策略



直面生活中的压力

117 / Chapter 8

119. 除非你感受到压力, 否则压力不会存在

120. 压力的四个信号

120. 你在走下坡路吗

124. 为自己的压力负责

126. 压力与人际关系

126. 怎样改善你的沟通技巧

128. 冲突的解决

129. 危机与机遇

130. 冲突核对表

131. 自信

133. 自信的基本规则

136. 经济与压力

138. 时间管理和压力

138. 有效管理你的时间

139. 意识到时间是珍贵的

140. 重要性和急迫性

144. 锻炼对你有好处的原因

145. 锻炼对精神的好处

146. 锻炼对身体的好处

146. 锻炼和免疫系统

148. 有氧锻炼和无氧锻炼

151. 瑜伽

152. 通过改变食谱减少压力

153. 使脱氢表雄酮 (DHEA) 和皮质醇保持平衡

154. 咖啡因

155. 酒精饮料

你的身体健康状况

143 / Chapter 9

健康饮食

167 Chapter 10

- 155. 加工的碳水化合物
- 156. 帮助你放松的草药
- 156. 放松反应
- 160. 冥思的好处
- 162. 音乐的好处
- 164. 音乐疗法
- 165. “莫扎特效应”
- 166. 沉默的力量

- 168. 一套均衡的饮食
- 170. 健康饮食指导
- 170. 营养补充物
- 171. 推荐的日摄入量(RDAs)
- 172. 维生素
- 177. 矿物质
- 180. 你需要补充物吗
- 181. 增强你的免疫系统

- 185. 心脏病与饮食
- 186. 逆反饮食与防治饮食
- 187. 视力与饮食
- 188. 肺功能与饮食
- 188. 帕金森氏症与饮食
- 189. 多发性硬化与饮食
- 190. 风湿性关节炎与饮食
- 191. 中风与饮食
- 192. 克罗恩氏病与饮食
- 192. 前列腺问题与锯棕榈

食物与具体疾病

183 Chapter 11



营养与癌症

195 / Chapter 12

- 198. 通过饮食治疗癌症
- 200. 预防癌症的食物
- 202. 改变你的饮食方式
- 204. 癌症治疗引起的副作用
- 205. 对癌症治疗引起的副作用的指导
- 209. 其他抑制副作用的药物

信念与康复

211 / Chapter 13

- 213. 选择的时期
- 216. 寻找价值
- 218. 精神信仰与健康

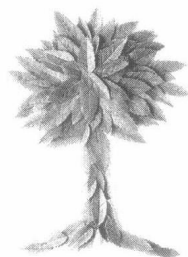
作好进行最后之旅的准备

221 / Chapter 14

- 224. 倘若……
- 226. 死亡的艺术
- 227. 怎样与人相处的建议
- 229. 彩 排
- 231. 写自己的讣告
- 232. 选择适当的时间
- 233. 选择时间
- 235. 说再见
- 236. 敢于冒险的人才是自由的人

吉格战胜癌症的经历

Chapter 1



虽然我的妻子患了癌症是一件令人绝望的事情,但这件事却让我们的人生得到了升华。



“发生了最糟糕的事”

不管你是否相信，一生中可能总会有那么一天，你或你的亲友会遭遇癌症或其他严重疾病的伤害，许多人的经历就证明了这一点。对待这种不幸，关键不在于事情本身，而在于我们如何应对。遗憾的是，在这突如其来的打击面前，许多人往往惊慌失措、束手无策，就连我这个有二十多年康复治疗经验的老手，似乎也很难逃脱这个定式。

我不是一个迷信的人，但1998年7月13日那天，我宁愿通过向神灵膜拜以避开命运之神的可怕一击——就在那一天，吉格被诊断患了癌症。

有人曾经这样比喻，一个人被诊断患了癌症的过程，就如同被从直升机上扔到交战地带，除了一个降落伞，别无他物——没有指南针，没有武器，没有地图，也没有接受过任何战斗和生存训练，那是真真正正的一个人的战争，四面炮火连天，死亡可能随时会降临。如果别人得了癌症，我们可以给予理解和同情，但是我们永远也无法理解别人经历的痛苦，直到有一天，同样的厄运降临到我们头上，我们才认识到这种感受是多么可怕。

1998年初，当吉格误以为自己患了痔疮后，她就开始拜访不同的辅助疗法治疗者，期望从他们那里得到帮助。由于这些疗法中并没有一种适合的诊断，所以我对它们持怀疑态度。然而，假如一个人真的患了严重的疾病，他就不得不去寻找这些疗法。尽管吉格也在寻找这些疗法，但她的问题并未因此解决，相反，一些令人担心的症状伴随着剧烈的疼痛出现在她的身上。

幸运的是，我们终于找到了一位非常好的医生，他给吉格进行了全面检查，诊断出吉格患有血栓性痔疮，他认为通过手术可以将其去除。接着，为慎重起